

成功教育心理丛书

人生低谷期的头脑转换法

NAOZHUANHUANFA

NAOZHUANHUANFA

多湖辉 著 王洁 译



CPI 商务印书馆
国际有限公司

成功教育心理丛书

人生低谷期的头脑转换法

多湖辉 著

王 洁 译



商 务 印 书 馆

国 际 有 限 公 司

中国·北京

图字：01-2002-6200

图书在版编目（CIP）数据

人生低谷期的头脑转换法 /（日）多湖辉著；王洁译．—北京：商务印书馆国际有限公司，2003.1

（成功教育心理丛书）

ISBN 7-80103-318-3

I. 人… II. ①多…②王… III. 成功心理学
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2002）第 105289 号

© Akira Tago 1998

人生は、グメだと思った時から始まる

多湖辉

RENSHENG DIGUQI DE TOUNAO ZHUANHUAN FA

人生低谷期的头脑转换法

商务印书馆国际有限公司出版发行

（北京市东城区史家胡同甲 24 号 邮编：100010）

（电子邮箱：cpinter@public3.bta.net.cn）

出 版 人：程孟辉

责任编辑：黄宇谷

内文插图：老 吴 小 愚

封面设计：李晔韬

全国新华书店经销

发行热线：（010）65598498 电话、传真：65234023

北京松源印刷有限公司印刷

字数：110 千字

开本：850×1168mm 1/32 8.5 印张

2003 年 1 月北京第 1 版 2003 年 1 月北京第 1 次印刷

印数：1-5000 册

定价：22.00 元

如有印刷质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换

前 言

我一直认为，当一个人对人生灰心、失望，感到走投无路的时候，正是他转败为胜的绝好时机。因为在这样的危机关头，如果他能够毅然改变自己的生存方式，转换思维方法，就可以走在那些拘泥于旧有生存方式的人们前面。

30年前，我写了一本叫做《头脑体操》（副题为“锻炼脑力的智力问答”）的书。那以后，应读者的不断要求，这本书到现在已经出版发行了20次。通过写这本书，我深深地感到，生活在当今社会的人们，是多么渴望从常识与固有观念中解放出来。

《头脑体操》这本书，通过智力竞答这种寓教于乐的形式，让读者转换已经僵化的大脑。而

我写本书的目的，是要探讨如何运用自己的大脑，使我们的人生变得更加充实，更加丰富。既然每个人都得安身立命，为什么不让自己的一生过得更加充实呢？

人的一生只有一次，尽管它因人而异，有所差别，但从出生到死亡，都只不过是一段有限的时间而已。

我的青春是在一个非常悲惨的年代里度过的。在第二次世界大战以及战后的阴影笼罩下，我身边的许多人在人生中途就意外地失去了自己的生命，侥幸生存下来的人，也不能按照自己的意愿过自己想要的生活。生活在那样一个年代，我深切地体会到，尽管有很多不尽人意的地方，但上天赐给了我们人生，我们就应该好好珍惜有限生命的每一天。

在那个年代里，人们不仅无法按照自己的意愿去生活，而且所有的物品都非常拮据，时间上十分不自由，制度也非常死板，和现在相比简直是天壤之别。但这种不自由的环境是我们无法选择的，我们只能就事论事，转换思路，朝自己所期望的方向努力。

在那个物质匮乏，制度死板的年代里，发生过这样的一件事情。我当时还是大学的助教，因为耐不住学校实验室的酷暑，向大学事务部门提出申请，希望能给我们配备一台电风扇，但学校事务部门没有答应我们的要求。因为在那个年代，电风扇是一种奢侈品，不是轻易就可以买到的。

这种情况下，如果按照固定的思维模式继续正面提出申请，结果会怎样呢？学校事务部门不同意，就向系主任提出请求：系主任不同意，就得向校长诉苦；校长那里还不行，就向教育部提出申请；如果还不行的话，就只有到国会申请了——几个同伴为一台电风扇发起修改法律的运动。这样做的结果，只会浪费大量的时间，耗费惊人的精力。

同时还会产生各种各样的问题：与相关人员之间发生冲突，破坏原本良好的人际关系。就算达到了目的，也可能留下许多后遗症。这还不是什么惊天动地的大事，仅仅为了一台电风扇就耗费如此多的精力，付出如此大的代价，恐怕我们的人生再有几个轮回，也无法弥补这种浪费。况

且，除此之外，还有许多更需要花费时间、精力而又必须处理的事情在等着我们。

于是我和同伴换了个思路：

为了达到同一个目的，思维方式可以有不止一种。学校方面之所以不同意我们的要求，是因为他们认为电风扇是奢侈品。既然这样，如果我们把电风扇当作做试验的必需品向校方提出申请呢？比如，搅拌空气就需要工具。于是我们把电风扇作为“移动式空气搅拌机”，再次向校方提出了申请。

结果，学校非常痛快地批准了，我们如愿以偿地得到了电风扇。

不知学校是真正把这个申请当作了正事来办，还是看穿了我们的意图，应付我们了事。但与固定模式的正面申请比起来，我们的这个办法不仅节省了精力，提高了效率，还避免了不必要的冲突，最重要的是达到了我们的目的。

我在选择自己人生道路时也有过同样的体会。年轻的时候，我和其他人一样较真实，对人生怀着哲学的烦恼，热衷于西田哲学等抽象的思考。后来我逐渐认识到，在人的短暂的一生当

中，应该追求更加实际，对人对己都更加有用的东西。

在我选择了以活生生的人与社会为研究对象的心理学以后，我也一直在不停地思考，仅用一种固定的生存方式，能否应对人生道路上出现的各种情况。我最终确信，一旦稍有疑问，就应该舍弃旧的模式，挑战新的方式，这才是适合我的生存之路。

时代在变，我也度过了我的大半个人生，但我的生存方式和思维方式却没有丝毫的改变。相反，我更加确认，正是在物质与信息变得极大丰富，人们的生存方式越来越多样化的今天，为了应对日益复杂的社会与激烈变动的时代，如何运用大脑，如何转换思路，已经成为我们生活中所必须面对的课题。

在这里，我特别要强调，我们的时代是“选择和发送信息的时代”。为了让自己有限的生命能够过得“有个性、自由、练达”，“选择”与“发送信息”这两个因素将成为关键。

所谓“选择”，就是指按照自己的意愿来选择和创造自己的人生。人们很容易在面对有限的

选择时逃避选择或者当作自己的“命运”而放弃选择。其实正是在这种情况下，如果不轻易妥协，而是朝着自己的目标努力进取，就会拓宽自己的发展空间，开拓出以往自己认为不可能的人生道路。

面对有一定范围限制的选择，我们可以有意识地扩大选择面。诸如性别、年龄、学历、身份、国籍等等，我们应该抛开所有这些因素的限制，打破常规与固有观念的束缚，去思考新的可能性。比如关于升学问题，我们就可以考虑：“日本的大学不行，我们还可以去国外留学。”

另外，我们必须跳出自己以往的固定生活模式。拿我自己的亲身经历来讲，我曾经在美国教过书，那时我也成了一个嬉皮士，虽然失去了日本教官的风度，但通过与美国人的交流，我学到了很多。寻求突破自己生活圈子的体验，学习不同寻常的伟人、前人的生活方式，也可以刺激我们狭隘的思维。

我们在面临选择时，应该展望未来而不能只顾眼前，避免与他人亦步亦趋，只有这样才能打开新思路。当然，目前不做任何决策的“按兵不

动”，也是选择方式的一种。但是，不论做什么选择，把握时机都是很重要的。有的时候，我们需要的不是谨慎，而是通过果敢的决定，明确自己的问题，进而做出相对正确的选择。以上就是我生活中有关“选择”的信条。

话说回来，不论我们选择了什么，都要往最坏的方向作打算。正因为如此，无论我们对一件事情多么热衷，头脑都必须保持百分之三十的清醒。

说到“发送信息”，是相对于“接受信息”而言的。在现实生活中，人们往往处在被动地接受信息的位置上。然而在日趋多样化、情报化的当今社会里，能否给对方带来新的信息，往往决定自己能否得到对方的承认。

“走自己的路”，塑造一个独特个性的自我，固然可以给对方留下深刻的印象，但塑造自我形象的方法是多种多样的。不管自己的主张有多么精彩，不能传达给对方就一文不值。要想别人了解自己、信任自己，就得勤动脑筋，主动宣传，我想没有比这更好的办法了。

在我看来，努力使别人更加准确、全面地了

解自己，也就是设身处地从对方利益出发的一种诚实态度。日本以“谨慎”、“适度”为美德，固然是日本的传统和文化使然，但在不同的场合，如果能够确实做到“谨慎”、“适度”，并顺利地得到对方的认可，这也可理解为是一种智慧。

人的内心，充满了神秘，奥妙无穷。为了在由人所组成的社会里生存，并使自己过得更加充实，我们需要运用我们的大脑和智慧，努力洞悉人生的奥秘。

出于上述目的，我写下了这本《人生低谷期的头脑转换法》。若能对大家有所启发，笔者将甚感荣幸。

多湖辉

目 录

第一章 人生低谷期的头脑转换法 1

1. 认识到“这是我自己选择的人生道路”，
辛苦的事也会变得轻松 3
2. 精神不振的时候，不妨改变自己的外表、
动作或声音 6
3. 当人生处在最低谷时，应该学会自我暗示：“快要时来运转了” 10
4. “推不动的时候试着拉一拉，拉不动的
时候试着推一推” 13
5. 自己无能为力的时候，可以借用别人的
智慧 16
6. “让难解的变简单，让简单的变深刻，
让深刻的变有趣” 20

7. 重视解决问题的方法，而不是单单解决问题	23
8. 试着把需要解决的问题本身当作解决此问题的手段	26
9. 问题的本质往往会在走投无路和山穷水尽之时显现出来	30
10. 找不到答案也有可能是问题本身有问题	34
11. 借自己的经验考虑问题的时候需要打几分折扣	38
12. 暂时找不到问题点的时候，先试着展开行动	41
 第二章 与时俱进的头脑转换法	 45
13. 超越时代的生存方法——“让别人感到有意思”，“让自己显得有意思”	47
14. 在无法实现的创意里边，我们可以得到重要的启示	52
15. 与时俱进需要超越常规的创意	56
16. 不学会“头脑体操”，就赶不上剧烈	

变动的时代	63
17. 在时代大潮中如何去确立自我	70
18. 逆向思维的企业战略	75
19. 凡事始于怀疑和探寻	79
20. 果断抛弃陈规陋习之“决心”的 重要性	84
21. 重视数据，但不拘泥于数据，就能够 产生新的方法	90
22. 关于报刊杂志、电视、互联网的头脑 转换法	95
23. 不做他想，自由一搏，也是对付低谷 期的一种方法	100
24. 在选择工作的时候，把握时代的脉搏 ...	105
25. 年轻也好，不懂事也好，只要有“实 力”，就应该加以承认	110
26. 换一种角度去看孩子，就会有一个全 新的发现	114
27. 不动脑筋的学校教育，不可能使孩子 们的头脑得到锻炼	119
28. 学习场所也好，学习时间也好，学习 对象也好，都应打破既有的常识	123

第三章 发现自我价值的头脑转换法	129
29. “把握要领”是走出困境的重要环节	131
30. 为了保持独立性，需要对情报进行 取舍	136
31. 形势大好的时候，试着逼迫自己做逆 境时的思考	140
32. 对于人生而言，“软骨精神”比“反 骨精神”要好	146
33. 以“变色龙”而不是“寄居蟹”的方 式去应对时代的变化	151
34. 计算妥协的损失与抵抗所消耗的精力 孰大孰小	157
35. 改变房间的布局相当于改变头脑的 “布局”	162
36. 只考虑眼前的话，说不上是真正的 思考	166
37. 只顾眼前的行为是不动脑筋的行为	170
38. 今后不是“选择情报”的时代，而是 “取舍情报”的时代	174

- 39. 动脑筋和不动脑筋的差别所在 178
- 40. 陷入问题中的时候有必要采取暂时
“搁置”起来的思考法 183
- 41. 圆形的 1 万元钞票和三角形的 1000 元
钞票不也挺好吗? 187
- 42. 经验只有在经过分析以后才有运用的
可能 193
- 43. 探寻各种可能性,使自己能够及时地
随机应变 197

第四章 让人生充满乐趣的头脑转换法 ... 203

- 44. 出于打破固定观念目的的“玩笑”的
功效 205
- 45. “不做大家都在做的事”,这样的思维
能够发现新的乐趣 208
- 46. 舍弃可以搁置起来的因素,去发现问
题的真谛 212
- 47. 快乐人生的诀窍在于尽量多拥有自己
的时间 216
- 48. 在合理与不合理之间生存 220

49. “为大家服务”的精神非常重要·····	223
50. 不被世人左右，坚持自己原则的生存方法 ·····	227
51. 人生“知足”，就能“长乐” ·····	231
52. 不要过分期待别人，也就不会对别人产生怨恨 ·····	234
53. 和别人唱反调的乐趣 ·····	237
54. 和他人分享自己的快乐的“多管闲事” ·····	240
55. 打破陈规陋习就可以发现快乐人生 ·····	244
56. 人生需要有不断的挑战精神 ·····	247
57. 今后是“活出个性”的时代 ·····	251
58. 只有转换头脑，才能改变人生 ·····	254